

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6																									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	88,2		0,01												
	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86														
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1												
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
	550	26,81	16,5	106,71	709,99	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	96,92	382,27	98,32	3,75	231,16		0,11		0,01										
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71														
	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,82	71,05	3,15	1 315,59		0,04												
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		8,24	4,4	0,87	25,25		0,1													
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02		0,01										
	800	19,88	41,21	103,46	859,14	0,67	0,34	101,82	526,23		126,27	336,55	110,42	5,57	1 923,75		0,16		0,01										
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,02		0,01										
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406										
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		418										
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,03		386										
	1 730	54,94	66,65	265,63	1 912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2 568,39		0,02		0,03										

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6																									
2	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша рисовая молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59				218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13											
Булочка Удэа	50	4,76	5,37	35,35				208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13											
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02				41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1											
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7				131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	550	13,88	15,2	101,66				599,72	0,2	0,25	1,53	60,55	0,21	169,38	229,11	47,87	2,55	320,36											
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41				109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99											
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94				390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26											
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18				257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22											
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01				61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8				80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2											
Итого за Обед	800	27,66	44,09	97,34				898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92											
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5				195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88											
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2				92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76				56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6											
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46				343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48											
Итого за день	1 730	49,79	68,23	254,46				1 842,03	1,18	0,82	56,16	411,19	1,53	336,38	815,85	284,79	18,54	1 818,76											

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
			Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Пудинг из творога с джемом		150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04		249,09		
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411		
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Батон йодированный		20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4						
Итого за Завтрак		570	23,59	8,76	78,85	496,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52	218	291,94	47,79	5,01	237,94	0,01	0,14				
Суп картофельный с горохом.		280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87		
Плов со свиной		250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04			
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	18,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Батон йодированный		30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6						
Итого за Обед		800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87		0,13	0,05			
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406		
Сок в инд.упаковке		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01			
Итого за день		1750	61,17	56,39	265,35	1 829,4	1,13	0,84	31,53	982,15	1,64	364,09	823,62	203,22	18,32	1 712,29	0,02	0,3	0,06			

6 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
		4	5																	6	7	8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Тестели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,88	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91													
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,32	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,83				0,02									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		218									
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				411									
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	112,75	815,55	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,22	237,19	48,04	4,27	456,09		0,1		0,02									
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99									
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,26	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				0,01									
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3				70									
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2													
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11		0,12		0,02									
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		406									
Сок в инд. упаковке	120	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03		0,01									
Итого за день	1730	47,45	86,95	259,27	2019,49	1,23	0,66	82,49	550,82	1,34	215,74	636,18	172,36	15,81	2641,68	0,01	0,25		0,05									

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п	
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6	4	5	6																			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшеничная молочная жидкая	260	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199							
	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4												
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
	Итого за Завтрак	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01							
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11							
	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02								
	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330							
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
	Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01							
Выпечное изделие	800	26,54	40,37	101,11	873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03								
	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01									
	Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01							
Итого за день	1 730	54,69	67,66	289,78	1 994,42	1,16	0,73	21,23	424,23	1,28	314,33	766,5	270,56	17,72	1 422,17	0,03	0,28	0,05								
	2 день 2 недели																									
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ п/п
			Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
			4	5	6	4	5	6																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16												
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
	Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1		418						
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101							
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03								
	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218								
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
	Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01							
Выпечное изделие	800	27,27	40,48	118,5	949,14	0,73	0,28	19,38	269,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	966,58		0,12	0,04								
	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406							
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386							
	Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01							
Итого за день	1 755	45,02	64,06	286,82	914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1 405,16	0,01	0,25	0,05								

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
																				4	5	7	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199				
Чай с низким содержанием сахара	100	6	4	40	220																		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Итого за Завтрак	550	18,2	14,8	105,02	626,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7	0,01	0,14						
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63				
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271				
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	68,47			0,01	332				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01					
Итого за Обед	800	27,49	20,75	107,62	754,05	0,29	0,27	26,43	341,72	0,19	145,79	427,01	123,93	4,92	656,28		0,13	0,02					
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04		12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386				
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01					
Итого за день	1730	53,94	44,49	268,1	1723,77	0,68	0,67	40,14	463,62	0,92	372,15	771,52	213,88	13,79	1380,46	0,02	0,3	0,03					
4 день 2 недели																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
																				4	5	7	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16 <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>20</td>	17	18	19	20	20				
Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04		249,09				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Сок в индивидуальной упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4								
Итого за Завтрак	560	22,2	8,23	76,29	475,47	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	205	274,83	45,6	4,94	224,98	0,01	0,14						
Суп картофельный с горохом, Рagu из овощей с мясом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87				
Чай с низким содержанием сахара	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148,02				
Итого за Обед	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411				
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01					
Итого за Обед	800	25,11	41,47	103,47	682,14	0,68	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01					
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386				
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01					
Итого за день	1740	55,56	58,64	235,22	1701,27	1,13	0,89	109,3	682,94	1,1	407,34	748,24	197,72	18,58	2581,11	0,03	0,34	0,02					

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	7	8	9														10	11	
2	3																					20	
Тфтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	323,6	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	125,03	24,33	1,5	287,91				0,02			
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	332,98	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7						218	
Чай с сахаром	200			15,01	61,26			0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1				411	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04						7,6	26	5,2	0,48	36,8							
Итого за Завтрак	560	22,83	30,65	113,68	822,64	0,5		0,18	5,54	99,98	0,44	75,85	238,51	48,16	4,3	457,66		0,1		0,02			
Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12		0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71						82	
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44		0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05				293	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31		0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01				330	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26			0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1				411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04		0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Обед	800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91		0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1 165,76	0,02	0,18		0,01			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07		0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		0,01		406	
Сок в ин.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02		0,02				14	14	8	2,8							418	
Яблоко	120	0,48		11,76	56,4	0,04		0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01				386	
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13		0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03		0,01			
Итого за день	1 740	58,17	75,5	265	1 980,49	1,54		0,73	39,78	536,59	1,12	202,88	821,88	283,82	19,71	2 036,9	0,03	0,31		0,04			

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		4	5	6	7		8														9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
	635,86	812,51	3 174,09	22 719,5	13,19	8,5	666,76	6 471,64	14,66	3 353,69	8 642,77	2 595,99	204,06	22 959,15	0,26	3,47	0,54							
	52,988	67,709	264,508	1 893,292	1,099	0,708	55,563	539,303	1,222	279,474	720,231	216,333	17,005	1 913,179	0,022	0,289	0,045							
	Итого за весь период																							
	Среднее значение за период																							

Нормативная документация:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.